

վրայ, ինչ որ կը ստիպէ ձեզ աւելի ետեւ ծռել կոնակը (Պատկեր, Զ.): Պէտք չէ ձգտած պահել սրունքները: Վարժութիւնը կուտայ իր օգուտը նոյն իսկ եթէ ծալլուած են ծունկերը: Շուշ առէք, երբ ետեւ կը ծռիք, շունչ պարպեցէք՝ երբ կը բարձրացնէք իրանը, Երբեք մի ընդմիջէք շնչառութիւնը. եթէ փորձուիք բռնել ձեր շունչը, պարպել սկսեցէք՝ ետեւ ծռելու շարժումը վերջացնելէ քիչ առաջ:

ՄԻԻԼԼԸՐ

Կ Ա Ր Կ Ա Մ Ա Խ Տ Ը

Կարկամախտը կամ Թէթանոսը (Tetanos) խիստ վտանգաւոր, յաճախ մահացու հիւանդութիւն մըն է, որ կրնայ պատահիլ անոնց որոնք ունեն կերպով վիրաւորուած են և վէրքն ալ չփման մէջ եղած է փոշիին, հողին կամ ցեխին, կամ անոնցմով աղտոտած առարկայի մը հետ: Որովհետեւ կարկամախտը միկրոբային հիւանդութիւն մըն է, որուն մանրէն, որ Պասիլ եւ Նիգոլաէր կոչուի, կը գտնուի ձիւ աղիքին մէջ, հետեւաբար ախոռներու, ճամբաներու եւ ագարակներու հողին, փոշիին, ցեխին մէջ եւ այն ամէն առարկաներուն վրայ, որոնք աղտոտած են անոնցմով (հին գամեր, ասեղ, դանակ եւլն.):

Ուրեմն, կարկամախտ ունենալու համար, պէտք է որ վէրքը կամ դոյն առաջ բերող առարկան չփման մէջ եղած ըլլան հողի, ցեխի կամ փոշիի հետ, որոնք պարունակեն կարկամախտի մանրէն: Այդ է պատճառը որ շատեր կը վիրաւորուին, բայց կարկամախտ չեն ունենար: Բայց որովհետեւ հազուադէպ հիւանդութիւն մը չէ, մահացու է և նախապէս անկարելի է գիտնալ թէ վէրքը աղտոտող հողը, փոշին կամ առարկան կարկամախտի մանրէն կը պարունակե՞ն թէ ոչ, ուստի պէտք է խիստ զգոյշ ըլլան բոլոր անոնք որոնք բուսիկ կը քալեն ու վէրք կը ստանան կամ կը վիրաւորուին հին ու ժանգոտած գամով, կամ ասեղով ու դանակով, կամ իրենց վէրքը հողին կը դախ: Ամէնէն փոքր վէրքն իսկ վտանգաւոր կրնայ ըլլալ:

Կարկամախտին մանրէն մարմնոյն մէջ մտնելէն մինչեւ հիւանդութեան երեւան ելլելու ժամանակամիջոցը 6էն մինչեւ 10 օր է:

Հիւանդութիւնը կը սկսի այսպէս: Վարակուած անձը վիրաւորուելէն քանի մը օր վերջ կը նշմարէ որ ծնօտին, բերանին և ծոծրակին դնդերները յանկարծ կը կարկամին, կը կծկին, այնպէս որ դժուարութեամբ կը բանայ բերանը եւ դիւրաւ չի կրնար խօսիլ, ոչ ալ ծամել և ուտել: Կամաց կամաց երեսին, կուրծքին, փորին և կոնակին ամբողջ դնդերները այն աստիճան կը կարկամին եւ կը

կծկին որ շնչառութիւնը վերջին ծայր կը դժուարանայ եւ կ'արգիլուի, մարմինը կոր եւ ծուռ դիրք մը կ'առնէ, գլուխը դէպի ետեւ կ'իյնայ, չրթունքին մկանները քաշուելով՝ քերանք սաքառոնական, հեղնական կամ սաղայեկական ծիծաղ՝ քառած ձեւը կ'առնէ: Զերմութիւնը՝ 40⁰էն մինչեւ 42⁰ աստիճան կը բարձրանայ եւ հիւանդը քանի մը օրէն, երբեմն աւելի ուշ, սարսափելի տանջանքներու մէջ կը մեռնի, մինչեւ վերջին վայրկեանը պահելով իր գիտակցութիւնը: Կարկամախտը բուժելի է, եթէ ժամանակին մեծ քանակութեամբ հակաշիճուկը ներարկուի:

Ուրեմն, ո ե է վէրքի հանդէպ անտարբեր մի մնաք: Կրնայ անվտանգ անցնիլ: Կրնայ նաեւ մահացու ըլլալ: Անմիջապէս ալքոլով լուացէք եւ մէջն ու վրան թէնթիւը տ'իօտ քսեցէք: Ընդհանրապէս կը բուէ վէրքը հականեխելու համար: Բայց եթէ վէրքը ազտուած է հողով, աղբով, կամ առաջ եկած է ազտոտ ու ժանգոտած գամով, զանակով եւայլն, աւելի խոհեմութիւն է, վէրքը հականեխելով հանդերձ, հակակարկամախտական շիճուկի (*serum antitétanique*) ներարկում ընել տալ, որ կը չէզոքացնէ վարակումը, եթէ տեղի ունեցած է:

(Սօփիա)

ԲԺ. Ն. ԹԱԳԻՈՐԵԱՆ

ՏԱՆԿԻ ՀԱՄԱՃԱՐԱԿԸ ՅՈՒՆԱՍՏԱՆԻ ՄԷՋ.— Տանկը կամ տէնկը (*dengue*) հասարակածային երկիրներու յատուկ հիւանդութիւն մըն է, որ տեղաւորուած է հետզհետէ բարեխառն երկիրներու, մասնաւորաբար Միջերկրականի արեւելեան եզերքներուն վրայ, Պատճառը հաւանաբար մանրէ մըն է, տակաւին անծանօթ, որ կը փոխանցուի մասնաւոր մօեղի մը՝ միջոցով, այնպէս ինչպէս մալարիան (պարզ քերմը), ընդհանրապէս անձայն, անշշուկ կը գործէ ամառուայ ընթացքին եւ ձմեռը՝ կը մարի: Երբեմն համաճարակի ձեւին տակ կը պոռթկայ, ինչպէս այժմ ցունաստանի մէջ եւ 1889ին՝ իգմիրի մէջ ուր, 40 օրուան մէջ, Ժողովուրդին երեք քառորդը վարակուեցաւ: Հիւանդութիւնը կը սկսի վարակումէն 2—4 օր ետք, գլխու, մէջքի, ստամոքսի եւ սրունքներու յանկարծական սաստիկ ցաւերով, քերմութեամբ, մօրթի կարմրութեամբ եւայլն: Երկու օր վերջ այս նշանները անհետանալու ձգտում մը ցոյց կուտան, բայց դարձեալ կը վերսկսին, ու այս անգամ 2—4 օր տեւելէ վերջ, բոլորովին կ'անհետանան, հիւանդը ձգելով փիղիքապէս չափազանց տկար ու սպառած վիճակի մը մէջ, այնպէս ինչպէս կրիբը: Հիւանդութիւնը մահացու չէ. վտանգաւոր կրնայ ըլլալ ծերերուն եւ շատ տկար անձերուն համար, Ապաքինումը թէեւ երկար է, բայց լաւ սննդաւութեամբ եւ զօրացուցիչ դեղերով (քինքինա, եւն.) հիւանդը շուտով իր ուժերը կը վերագտնէ: Արդէն ձմեռը եկած է, ու համաճարակը ինքնին պիտի մարի: